

ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ДІТЕЙ 6-ГО РОКУ ЖИТТЯ

Д.Д. Чайка

Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту, Україна

Вступ. Потреба у руховій активності, яку проявляє дитина, фізіологічно обґрунтована. У ході рухової активності позитивно змінюється фізичний і психофізичний стан, а саме функціонування серцево-судинної, дихальної, м'язової, нервової та інших систем організму дитини.

У старшому дошкільному віці відзначається бурхливий розвиток і перебудова в роботі усіх фізіологічних систем організму дитини: нервової, серцево-судинної, дихальної, опорно-рухової. Дитина швидко додає в зрості і вазі, змінюються пропорції тіла. Змінюється форма грудної клітки, знижуються темпи збільшення ємності легенів, починає формуватися грудний тип дихання. Особливо інтенсивно розвиваються моторні функції. Для повноцінного фізичного розвитку і зміцнення здоров'я дітей використовують різні форми рухової активності, які сприяють розвитку серцево-судинної, дихальної, м'язової та інших важливих систем організму дітей [2, 4].

За останнє десятиріччя внаслідок дії соціально-економічних, екологічних та інших факторів погіршився фізичний розвиток дітей і функціональний стан усіх систем, значно зросли показники захворюваності дітей [5].

Щорічні медичні огляди дітей дошкільного віку виявляють значну кількість дітей, які мають порушення постави, плоскостопість, сколіози різних ступенів важкості, слабкий розвиток фізичних якостей. Окрім цього, діагностика виявляє багато проявів функціональної незрілості у сенсомоторному розвитку дошкільників, який складає основу рухових навичок (бігу, ходьби, стрибків, повзання і т.д.).

Все це є наслідком того, що руховий режим дошкільників реалізується лише на 55-60% від природної потреби дітей в русі, що є однією з причин погіршення рівня здоров'я дітей, зниження їх життєвого тону, особливо в період активного зростання, коли прискорений розвиток хребта і м'язової маси не підкріплюється відповідним тренуванням системи кровообігу і дихання [3].

Готуючи дітей до школи, батьки недооцінюють фізичний аспект розвитку дитини. Більшість батьків вважають фізичні вправи та рухливі ігри непотрібним заняттями, пустощами. Вони абсолютно не надають значення фізичній підготовленості своєї дитини, розвитку її сили, витривалості, швидкості та координації рухів. Але усі життєво необхідні рухи та фізичні якості успішно розвиваються тільки тоді, коли дитина має можливість виконувати фізичні вправи. Не

приділяється належна увага цій проблемі в системі суспільного дошкільного виховання. Як наслідок, дитина йде до школи з низьким рівнем фізичного стану [1].

Мета дослідження – визначення рівня фізичного стану дітей 6-го року життя для формування програми оздоровлення дітей як фактору готовності до навчання у школі.

Методи дослідження. В дослідженні використовувалися наступні методи: аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури, прискорений спосіб оцінки фізичного стану дошкільників за методикою Н. Тупчій, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Оцінка фізичного стану дітей дошкільного віку проводилася на базі дошкільного відділення навчально-виховного об'єднання № 28 м. Дніпропетровська. У дослідженні взяли участь діти старшого дошкільного віку у кількості 47 осіб.

В дослідженні ми використовували методику Н. Тупчій (2001), котра передбачає прискорений спосіб оцінки фізичного стану дошкільників.

Методика складається з 4 складових:

1. Визначення числових значень наступних показників:

- біологічний вік (БВ, ум. од.), який визначають як відношення окружності голови (см) до довжини тіла (см), помножене на 100;

- масо-зростовий індекс (МРІ, г/см), який розраховують як відношення маси тіла (г) до довжини тіла (см);

- тривалість гострих респіраторних захворювань (ТГРЗ, днів на рік);

- частота серцевих скорочень (ЧСС, уд/хв) на правій руці;

- плечова дуга (ПД, см);

- частота дихання (ЧД, цикл/хв);

- індекс сутулості (ІС, %), який визначають як відношення ширини плечей (см) до плечової дуги (см), помножене на 100).

2. Відповідно до таблиці 1, визначають рівень кожного показника і нараховують бали:

низький рівень — 1 бал;

нижче середнього — 2 бали;

середній — 3 бали;

вище середнього — 4 бали;

високий — 5 балів.

Таблиця 1

Оцінка результатів тестування дітей 5—6 років

Тест	Рівень				
	низький	нижче за середній	середній	вище за середній	високий
БВ, ум. од.	>51	49—51	44—48	43	<43
МРІ, г/см	<150	150—162	163—191	192—196	>196
ТГРЗ, днів/рік	>24	19—24	7—18	5—6	<5
ЧСС, уд./хв.	>101	98—101	88—97	76—87	<76
ПД, см	<33	33	34—36	37—38	>38
ЧД, цикл./хв.	>26	24—26	20—23	18—19	<18
ІС, %	<76	76—79	80—84	85—91	>91

3. Для отримання кінцевих результатів кожного тесту отримані бали помножують на відповідні коефіцієнти, наведені у табл. 2.

Для обрахунку загальної оцінки у балах кожного тесту використовують формулу:

$$O = B \cdot K,$$

де Б — оцінка результатів тесту залежно від рівня фізичного стану, бал; К — коефіцієнт.

Таблиця 2

Коефіцієнти, що використовуються для розрахунку показників фізичного стану дітей 5-6 років

№ з/п	Показник	Коефіцієнт
1	Біологічний вік	3
2	Масо-зростовий індекс	1,7
3	ТГРЗ, днів на рік	1,2
4	ЧСС на правій руці	1,0
5	Плечова дуга	0,9
6	Частота дихання	0,8
7	Індекс сутулості	0,5

4. Визначають рівень фізичного стану як суму отриманих балів (таблиця 3).

Таблиця 3

Оцінка рівня фізичного стану

№ з/п	Рівень фізичного стану	Сума балів
1	Низький	<7
2	Нижче за середній	7—14
3	Середній	15—21
4	Вище за середній	22—28
5	Високий	>28

Аналіз даних показав, що рівень фізичного стану дітей старшого дошкільного віку має наступний розподіл: низького рівня не має жодна дитина, нижче за середній мають 21,3% дітей (n=10), середній рівень мають 46,80% дітей (n=22), вище за середній – 25,5% дітей (n=12), високий рівень мають лише 6,4% дітей (n=3) (рис.1.).

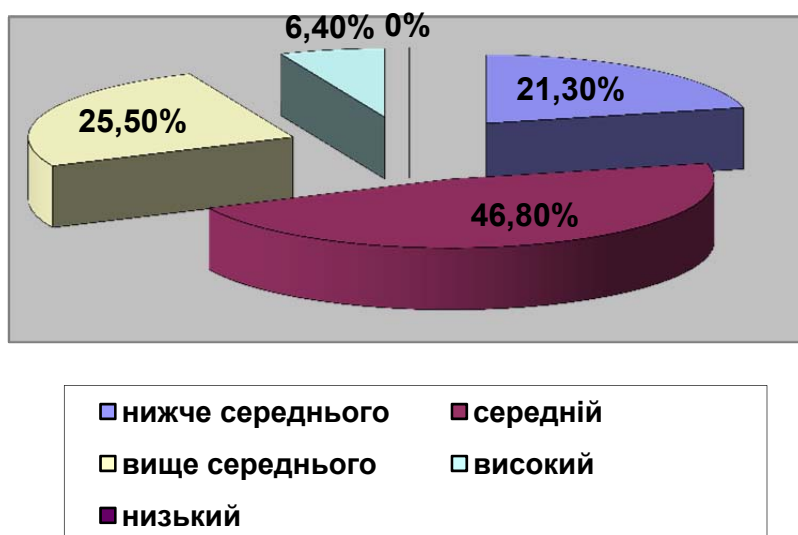


Рис. 1. Рівні фізичного стану дітей 6-го року життя (n=47)

Велике занепокоєння викликає той факт, що 100% дітей мають високий рівень захворюваності. Аналіз даних медичних карт дітей показав, що більшість дітей хворіють гострими респіраторними захворюваннями понад 4 разів на рік, що є значним показником захворюваності.

У 61,7% дітей значно перевищують показники частоти серцевих скорочень та частоти дихання, що може свідчити про поганий розвиток або функціональні порушення з боку серцево-судинної та дихальної систем.

Також у значній кількості дітей (34%) спостерігаються порушення постави різної тяжкості.

Показники довжини та маси тіла знаходяться на середньому рівні і відповідають віковим нормам розвитку дітей старшого дошкільного віку.

Таким чином, можна зробити висновок, що для поліпшення фізичного стану дітей доцільно використовувати засоби, які впливають на його провідні фактори: нормалізацію маси тіла, збільшення загальної та спеціальної опірності організму, нормалізацію діяльності серцево-судинної та дихальної систем, профілактику порушень постави, поліпшення адаптації до дії несприятливих факторів навколишнього середовища, що сприятиме оздоровленню дітей старшого дошкільного віку. Таким засобом може виступати система дитячого фітнесу, спрямованість якої може повною мірою вплинути на фізичний стан, тим самим покращуючи його рівень.

Література:

1. Бабюк С. Рухова активність та її вплив на фізичний та психічний розвиток дітей старшого дошкільного віку у підготовці до навчання / Сергій Бабюк // Молода спортивна наука України. – 2004. – Т. 3. - Вип.8. – С. 10-14.
2. Вільчковський Е.С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: Навч. посіб. – 2-ге вид., перероб. та доп. / Е.С. Вільчковський, О.І. Курок. – Суми: ВТД «Університетська книга», 2005. – 428с.
3. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет / Л.И. Пензулаева. – М.: Просвещение, 1988. – 143с.
4. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студентів і викладачів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту, факультетів фізичного виховання педагогічних інститутів, фахівців у галузі фізичного виховання і спорту / За ред. Т.Ю. Круцевич. – В 2т. – К: Олімпійська література, Т.2: Методика фізичного виховання різних груп населення. – 2008. – 368с.
5. Тупцій Н.О. Факторна структура фізичного стану дітей 5-6 років // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2000. – №1. – С.84-87.